

健康生活馆

中华医学会妇产专家倾力打造

完美好孕 早准备 专家指导方案

史宏晖
主编

中华医学会妇产科分会委员
北京协和医院妇产科主任医师、教授
北京协和医院特需专家门诊专家

科学的孕育理念 全方位的专家指导
孕前6个月倒计时 把身体调到最佳状态
让胎宝宝获得最佳的遗传基因
领先一步预约超级好宝宝

孕前好准备
预约好宝宝

吉林出版集团有限责任公司

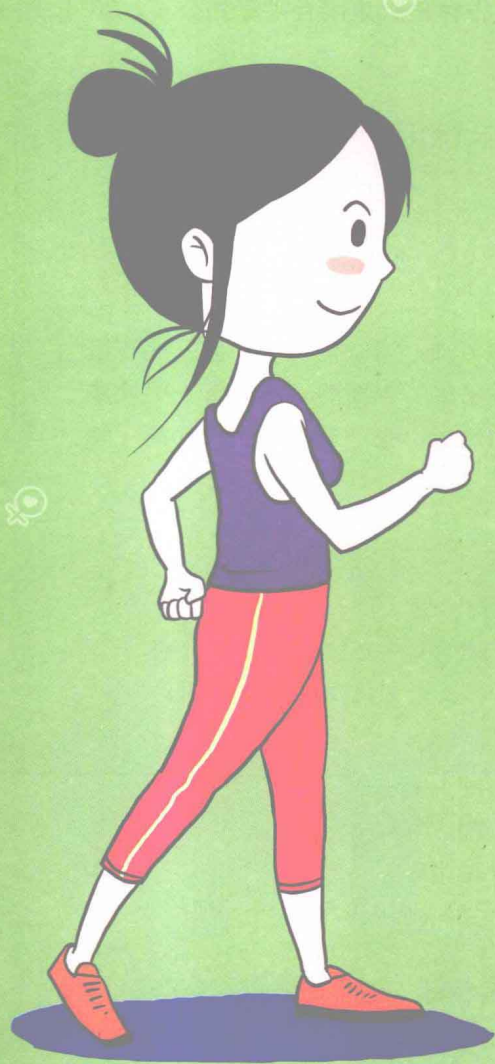
完美好孕 早准备 专家指导方案

史宏晖
主 编

中华医学会妇产科分会委员

北京协和医院妇产科主任医师、教授

北京协和医院特需专家门诊专家



图书在版编目(CIP)数据

完美好孕早准备专家指导方案 / 史宏晖主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2011. 1
(健康生活馆)

ISBN 978-7-5463-4571-0

I. ①完… II. ①史… III. ①优生优育—基本知识 IV. ①R169.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第254380号

主 编: 史宏晖

编委会: 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 张 伟 石 沛 谢晓俊 安 鑫 高青霞
窦俊平 郝文艳 戴俊益 张 静 王 娟 季子华 吉新静 李 青 梁焕成
谢铭超 王会静 陈 旭 高 杰 石艳婷 陈进周 张 瑞 高子郡 高 坤
石玉琳 樊淑民 李军艳 申 琦

出版策划: 孙亚飞

图文编辑: 谢晓俊 石 沛

执行策划: 杨冬黎

策划制作: 北京世纪悦然文化传播有限公司

责任编辑: 郝秋月 赵晓星

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

摄 影: 心隅影像 (www.iiheart.cn) 电话: 010-57129323

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷: 长春市金源印刷有限公司 (长春市南关区八一水库南侧, 电话0431-85312886)

开 本: 889mm×1194mm 1/24 印 张: 8

字 数: 180千字 版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷 定 价: 29.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前

言

PREFACE

受孕是一个特殊的生理过程，对于健康的夫妻来说，一般不主张太刻意去采取什么手段来干扰这个自然的过程。但是，了解相关的基本常识有助于大大提高受孕的成功率。并且，完美的孕前准备可以为胎宝宝的降临提供优质的孕育环境，确保胎宝宝从父母身上得到最佳的遗传基因。

选择什么时候怀孕最理想？怎么做能让未来的宝宝更加健康、聪明？孕前需要做哪些检查，补充哪些营养？如何针对自己目前的身体状况进行调养，让自己更加顺利地怀孕？出现哪些状况证明自己已经怀孕了？身体有问题也能顺利怀上宝宝吗？经过准备也没有怀上宝宝该怎么办？第一次要宝宝，肯定会遇到不少疑问，如果你已经下定决心要宝宝了，那么从现在起，就开始在本书的指导下实施你的受孕计划吧。

本书为你精心设计准备方案，分析解决相关问题，指导你在孕前日常生活起居、心理准备、身体调养、营养饮食等方面为受孕做好充分的准备，并帮助你详细了解孕前检查、有碍怀孕的疾病治疗、不孕不育家庭调养及辅助生育的手段等焦点问题。在专业而详细的指导下，帮助你把身体调养到最佳状态，为即将到来的宝宝营造一个最佳的孕育环境。



目录 CONTENTS

什么时候怀孕最好——规划你的最佳孕期 / 9

考虑是否具备应有的条件 / 11

从现在开始准备吧 / 13

Part01*

怀孕与优生面面观

——了解优生知识，打造健康宝宝

孕育宝宝的过程

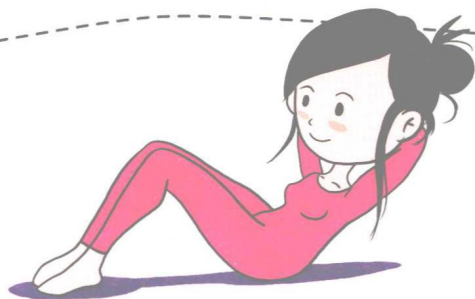
- 1 了解我们的身体 / 16
- 2 精子卵子由爱结合——怀孕 / 22
- 3 孕育分娩先知 / 23

了解遗传和优生，打造优秀宝宝

- 1 宝宝将来会像谁——解开遗传密码 / 26
- 2 什么会影响优生 / 27
- 3 夫妻双方的个头都比较矮，如何生出高个的孩子 / 28

性生活和优生密切相关

- 1 把握分寸，夫妻共享“性福”时光 / 29
- 2 恶劣天气不宜同房 / 29
- 3 共享性高潮有利于受孕 / 30
- 4 最佳受孕体位 / 30
- 5 同房次数决定受孕概率 / 31
- 6 怀孕的最佳时刻 / 31
- 7 避开五大黑色受孕时间 / 31



创造好的环境，宝宝自然健康

- 1 减少胎儿先天性氟中毒的概率 / 32
- 2 缺碘对妈妈宝宝都不利 / 32
- 3 不可忽视铅污染 / 33
- 4 不能忽视汞及其化合物 / 34
- 5 远离化学农药 / 34
- 6 避开电离辐射的隐形污染 / 34
- 7 家庭装修威胁优生 / 34
- 8 预防家中的隐形杀手 / 35

优生怀孕禁忌

- 1 婚前检查不能代替孕前检查 / 36
- 2 孕前女性拒绝咖啡 / 36
- 3 做孕期准备的夫妻不宜饮用碳酸饮料 / 36
- 4 孕前准备的夫妻慎用安眠药 / 37
- 5 孕前4周禁止照射X线 / 37
- 6 常用电热毯容易影响男性的生殖功能 / 38
- 7 剖宫产后2年内不宜怀孕 / 38
- 8 子宫肌瘤术后何时再怀孕 / 39
- 9 孕前避免预防接种 / 39

专家答疑

如何判断室内装潢、装修及新购置的家具中是否含有有毒物质 / 40

Part02

从现在到怀孕

——提早一步，完美一生

孕前夫妻本期必修课

环境与生活起居

- 1 夫妻双方必须戒烟戒酒 / 43
- 2 特别要远离的工作环境 / 43
- 3 准备怀孕的白领女性工作须知 / 44
- 4 现在就开始调整心态 / 44
- 5 人工流产后最好3个月以上再怀孕 / 45
- 6 孕前和整个孕程要时时警惕药物危害 / 46

养成运动的习惯

准孕妈妈要知道的各种运动的最佳运动时长和运动量 / 47
孕产专家推荐的运动计划表 / 48

身体调养与排毒

- 1 排铅的特效方法 / 49
- 2 未孕妈妈体重攻略 / 49
- 3 运动健肾法 / 53

营养饮食方案

- 未孕妈妈调整一下不当的饮食结构吧 / 54
未孕妈妈孕前各种营养素的摄取 / 54
未孕妈妈科学安排饮食 / 54
准爸爸的营养建议 / 55
准爸爸一定要吃的补精食物 / 56

要优生，孕前检查不可少

- 1 孕前检查是优生的基石 / 57
- 2 进行孕前检查的最佳时间 / 57
- 3 孕前检查的具体内容 / 57
- 4 孕前常规项目检查 / 58
- 5 遗传咨询不可忽视 / 60

现在开始换种避孕方式吧

- 1 避孕误区 / 61
- 2 有效的非药物避孕法 / 62
- 3 不宜服用避孕药的人群 / 63

专家答疑

准爸爸长期吸烟，能生出优质宝宝吗 / 64
避孕失败如何补救 / 64
丈夫患有糖尿病，常服用利尿药，对怀孕是否有影响 / 64



Part03

怀孕前6个月到怀孕前3个月

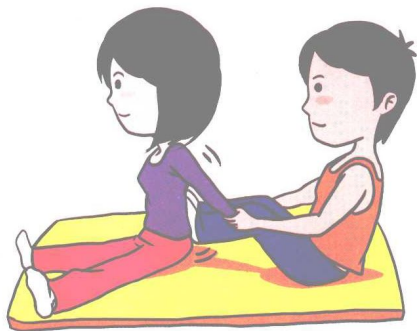
——逐步进入最佳状态

你做好怀孕的心理准备了吗

- 1 从心理上做好怀孕的准备 / 66
- 2 孕前释放压力的技巧 / 66
- 3 抑郁的情绪要不得 / 67
- 4 用瑜伽来调整杂乱的心绪 / 68

可能影响怀孕的疾病在孕前就要治愈

- 1 女性多关注月经推迟 / 69
- 2 排除无卵性月经的方法 / 69
- 3 预防膀胱炎、肾炎 / 69
- 4 孕前要控制糖尿病 / 70
- 5 孕前要控制高血压 / 71
- 6 孕前要做好防疫 / 72
- 7 乙肝丈夫须知 / 72
- 8 孕前应慎重用药 / 73
- 9 孕前要警惕颞关节异常 / 73



科学调整孕前生活方式

- 1 孕前科学的生活方式 / 74
- 2 孕前要注意的生活细节 / 74
- 3 尽量避免烟酒、射线等不良因素的影响 / 75
- 4 孕前厨房习惯禁忌 / 76
- 5 孕前3个月要戒酒 / 76
- 6 夫妻孕前3个月要戒烟 / 77
- 7 准备生育的男性要警惕发胶等对生育能力的影响 / 77
- 8 孕前3个月到分娩期间拒绝烫发 / 78
- 9 拒绝生活中对肾不利的坏习惯 / 78
- 10 要优生，养肾很关键 / 78

多运动，将身体调养至最佳状态

- 1 增强女性生殖器官机能的运动 / 80
- 2 进行有氧运动，减掉多余脂肪 / 82
- 3 夫妻二人一起运动，轻松易坚持 / 84

营养饮食方案

- 孕前3个月饮食注意事项 / 86
- 孕前3个月宜吃的食物 / 87
- 提高生育能力的食物 / 87
- 纠正准爸爸的不良饮食习惯 / 88
- 孕前男性宜多食“含精量”的食物 / 88
- 从现在开始戒掉碳酸饮料 / 88
- 吃壮阳菜应审时度势 / 89
- 不同类型女性孕前怎么吃 / 90
- 女性怀孕期间禁忌食物 / 97
- 男性宜补营养素排行榜 / 98
- 男性壮阳补肾菜谱 / 99

提前3个月补充叶酸

- 1 叶酸能有效预防胎儿的出生缺陷 / 101
- 2 孕前如何补充叶酸 / 101
- 3 孕期如何补充叶酸 / 102
- 4 孕前丈夫补充叶酸，能提高精子质量 / 102
- 5 你需要重点补充叶酸吗 / 103
- 6 叶酸的食物来源 / 103

专家答疑

- 民间流传的“酸儿辣女”有道理吗 / 104
- 我生了女儿后就置入了避孕环，但不小心又怀上了，不知道能不能要啊 / 104
- 紧急避孕药能经常用吗 / 104

Part04*

怀孕前1个月

——与聪明宝宝的约定

环境与生活起居

- 1 问卷调查：你的生活方式是否健康 / 106
- 2 打造舒适的家居环境有利于优生 / 108
- 3 居家防止电磁辐射 / 109

本月应进行的物质准备

- 1 孕前花销的准备 / 110
- 2 准备孕妇装 / 110
- 3 准备合适的内衣 / 111
- 4 准备合适的鞋 / 111
- 5 准备胎教用具 / 111
- 6 准备床上用品 / 112

- 7 准备承担责任 / 112

调节心理及思想至最佳状态

- 1 孕前心理准备问答题 / 113
- 2 女性常见心理问题的预防 / 115

营养饮食方案

- 问卷调查：你是否拥有健康的饮食习惯 / 116
- 常吃对生育能力有利的食物 / 118

科学推测排卵期

- 1 基础体温法 / 119
- 2 日程表法 / 123
- 3 宫颈黏液法 / 123
- 4 排卵试纸的使用方法 / 124

专家答疑

- 什么情况下需要选择宝宝的性别 / 126

Part05*

怀孕前1周

——幸“孕”即将来临

环境与生活起居

- 1 在家中受孕更有利于优生 / 128
- 2 避开“黑色”受孕时间 / 128
- 3 在孕前最后一周排卵期间适当减少性生活 / 129
- 4 预防感冒并谨慎用药 / 130
- 5 误服药物后该如何应对 / 131

妊娠的判断方法

- 1 了解怀孕征兆 / 132
- 2 妊娠自我检测 / 133
- 3 判断是否妊娠的客观指标 / 134

孕前夫妻体检备忘录

- 1 选择适合你的医院 / 135
- 2 孕前需要做哪些检查 / 136
- 3 35岁以上的女性在孕前一定要做好孕前检查 / 139

专家答疑

哪些药物会给宝宝带来不利的影响 / 140

Part06*

有问题也能怀上宝宝

——疾病与怀孕

- 子宫肌瘤 / 142
- 宫外孕 / 144
- 子宫内膜异位症 / 146
- 盆腔炎 / 148
- 阴道炎 / 150
- 月经不调 / 152
- 输卵管不通 / 154
- 多囊卵巢综合征 / 156
- 带下 / 158
- 痛经 / 160
- 习惯性流产 / 162
- 贫血 / 164

痔疮 / 166

专家答疑

哪些慢性病好转后也可以妊娠 / 168

Part07*

即使没怀上也不用急

——不孕不育的家庭调养方案

什么情况才是不孕不育

- 1 什么是不孕不育 / 170
- 2 不孕不育的原因有哪些 / 171
- 3 不孕不育的检查方法 / 173

不孕不育的对症家庭调养

- 1 不孕不育者需要远离的不良环境 / 176
- 2 不孕不育者需要避免的不良习惯 / 177
- 3 不孕不育的对症饮食调养 / 179

关于辅助生育的手段

- 1 什么情况下可以选择辅助生育的手段 / 186
- 2 你需要为辅助治疗做哪些准备 / 186
- 3 需要向医生提前咨询的问题 / 186
- 4 辅助受孕的主要治疗选择有哪些 / 187

附录一：备孕12月倒计时备忘表 / 190

附录二：推荐营养素日摄入量参考表 / 191

附录三：产前检查时间表 / 192

什么时候怀孕最好

——规划你的最佳孕期

荣升父母的最佳年龄

女性的最佳年龄

女性在24~32岁是生育的最佳年龄段。因为此时女性身体已完全发育成熟，卵子质量最高，生育能力处于最佳状态，而且此阶段女性的产道弹性和子宫收缩力最大，可大大降低流产、早产、死胎及畸形儿的发生。

与这个年龄段相比，年龄过小（18岁以下），身体还未完全发育成熟，心智发育也不够健全，生活能力较弱，不容易应付将来的哺育；年龄过大（35岁以上），则卵细胞已老化，质量低，并且骨盆和韧带会变得松弛，盆底和会阴的弹性变小，子宫的收缩力减弱。这两种情况都会增加早产、难产、畸形儿的发生率，不利于优生优育。

男性的最佳年龄

男性的最佳生育年龄与女性有一定的区别，男性精子质量在30岁时达到高峰，并在今后5年持续高质量，因此可以说年龄在30~40岁的男人所生育的后代是最优秀的。

完美搭配，打造“优质宝宝”

由此可看出，男女生育的最佳年龄组合是男性比女性大一些。父亲年龄大，智力相对成熟，工作生活也趋稳定；母亲年纪轻，生命力旺盛，能为胎儿创造一个更好的孕育环境，有利于胎儿的生长发育。因此，这种组合更能孕育出“优质宝宝”。

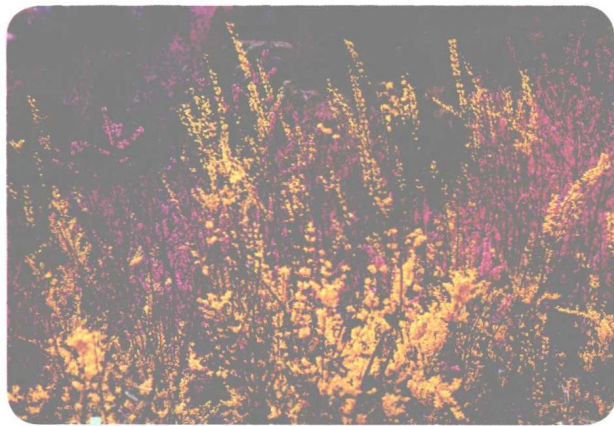
怀孕的最佳月份

5~9月是最佳受孕期

在这个时间段受孕，一方面可在怀孕早期避开流感等病毒感染高发期，确保胎儿的正常发育，而且此时各类新鲜的蔬菜瓜果大量上市，准妈妈可获取丰富的营养，有利于胎儿的健康成长。

春季虽然万物生长，但是初春时节也不是怀孕的最佳选择，因为冬末春初是风疹、流感、肝炎等流行病的猖獗时期，而这时胎儿还未成形，有可能在外界不利因素作用下使某个器官的发育暂停或错乱，甚至造成畸胎。

另外，在5~9月怀孕，能使最为娇弱的孕早期避开寒冷和污染较重的冬季。在冬季，二氧化硫和总悬浮颗粒物浓度最高，出生缺陷发生的可能性高于低值季节。



另外的考虑

但是凡事要两面看，如果大家都赶在5~7月份怀孕，那么必然会造成医疗资源的紧张，将来也会遇到入托入学困难等问题。如果能够避免在其他月份生宝宝所带来的不利因素（比如你生活的地区冬天不是很冷，夏天不是太热，空气质量有保证，四季蔬果比较丰富等），那你完全可以选择其他月份怀孕，这能让孩子将来的出生、入学甚至就业都有一个相对宽松的环境。

春季，万物开始复苏，是生长发育的季节。女性在这个时节受孕不仅可避开寒冷的冬季，大量新鲜上市的蔬菜瓜果也能保证妈妈和宝宝的营养。

考虑是否具备应有的条件

应具备的物质条件

宝宝的出生意味着家庭开支的增加。在收支变化对家庭形成影响之前，就要考虑到费用的问题，做到心里有底，遇事不慌。

宝宝出生后第一年的主要费用（以全国大中城市的平均水平为例）

纸尿裤	质量较好的每片1.2~1.5元，前3个月每天消耗5~6个
奶粉	普通奶粉的售价每袋（400克）在五六十元，高档奶粉售价则在上百至数百元
就医	宝宝在第一年内可能会有发烧、腹泻甚至肺炎等症，治疗、药物、交通等也是一笔开销

孕妈妈怀孕费用

体检	全程约1000元
分娩	自然分娩约1000~2000元，无痛分娩约1000~2000元，剖宫产约3000~4000元
住院	每天150~200元，一周约1500元
健康俱乐部	参加一些专为孕妈妈组织的俱乐部活动，相关费用每月200元左右

哺乳期妈咪的相关花费

营养品	哺乳妈咪对营养素的需要量较大，根据选择的营养补充食品，相应的费用支出每月1000元左右
保姆	月嫂的费用每月4000元左右，普通保姆的费用每月1000~1500元

应具备的环境条件

某些外界环境因素会对成功受孕产生不可小觑的影响。夫妻双方计划妊娠前要创设一个良好的外在环境，具体做法如下：

1. 日常生活中，夫妻双方都要远离手机、打印机、微波炉等带有辐射或电磁波的用具，减少它们对身体的危害。

2. 决定怀孕前，家庭成员特别是女性要避免装修。

3. 远离下面的物质：

① 某些化学制剂，如苯、甲苯、甲醛、二硫化碳、一氧化碳、杀虫剂、除草剂等。

② 某些金属，如铅。

③ 某些麻醉药品、化疗药品。

④ 放射性物质。

⑤ 成瘾性物品，包括高浓度烟草、烈酒等。

应具备的心智条件

为人父母是每一对夫妻的正常需求，除了需要了解与孕育有关的知识，做好物质准备外，必要的心理准备也是不可缺少的。作为未孕妈妈，从怀孕的那天起就意味着责任随之而来，孕育宝宝是人生中最重要时刻，它是女性的分水岭。从怀孕开始，就意味着你要养育宝宝了。

在怀孕后身体会发生巨大的变化，身材可能会变得臃肿不堪，未孕妈妈要做好心理准备接受新的自己。怀孕后，为了胎宝宝的健康，许多的活动和娱乐都会受到限制，未孕妈妈要在心理上做好准备。

作为准爸爸，除了要准备扛起家庭重担外，还要格外宽容和疼爱妻子，对于妻子可能在怀孕中的诸多变化如烦躁不安、唠叨等，要理解和体谅，并采取各种方法让妻子的心情变得愉快起来。此外，准爸爸还要主动从事家务劳动，特别是要让妻子远离厨房中油烟机等的侵害，还要做好孕妈妈口味变化而频繁采购、挑选、更换食物的思想准备。总之，想想自己未来的可爱宝宝，一切的付出都是值得的。

夫妻从现在开始就做好准备迎接宝宝、迎接匆忙而劳累的养育生活吧。

从现在开始准备吧

计划妊娠能避免有害因素对胎儿的影响，做到优生优育。如果夫妻双方受孕前没有计划，就无法在身体、心理、环境、季节等条件最佳的时期怀孕。只有身心都做好准备的夫妻才能孕育出健康的宝宝！所以，从现在开始有计划、有准备地进行妊娠吧。

孕前准备，因人而异

如果你已经到了受孕的最佳年龄段，那就赶快加入父母的队伍吧！为避免意外怀孕使你们手忙脚乱，在怀孕前最好做一个详细的计划，这样不仅可以使夫妻双方的身心处于最佳状态，还能够有足够的时间做好为人父母的准备。快快迎接天使的到来吧！

当然，具体的孕前准备计划是需要根据个人的身体状况、工作经历和所处的环境来决定的。

准备应对孕后变化

怀孕后，你的生活将会发生变化，如果你准备怀孕，那么就应该做好应对这些变化的准备。

想要两个以上宝宝，需要做好怀孕计划

考虑一下自己想要几个孩子，如果你想要两个以上的宝宝，那么你需要计划一下在两次怀孕之间的间隔时间，如果你的年龄已经大于35岁，最好不要间隔太长时间。

孕前准备的爸爸妈妈们要做什么

相关的孕产妇专家认为，若想生育出健康可爱的宝宝，首先要保证夫妻二人的身心健康。

想当爸爸妈妈的各位要努力做到下面几点哦！

1. 身体各器官功能正常。与生殖能力密切相关的生殖器官的健康是必不可少的。此外，影响生殖能力的身体其他器官也必须是健康的。

2. 精神要放松、健康。压力是怀孕最大的拦路虎。每个想要怀孕的人都承受着不同程度的压力，能否克服压力决定了是否能够成功怀孕。在克服压力的过程中，心理准备是非常重要的。在怀孕这件事上，要保持心口一致。如果口头上强调自己很想生孩子，但潜意识里却对分娩、养育孩子忧心忡忡的人是难以怀孕的。



Part 01

怀孕与优生面面观

——了解优生知识，打造健康宝宝

怀孕是优生优育的重要环节，对女性来说是一个漫长艰辛却充满着幸福感的过程，是女人一生的转折点。

孕前了解遗传和优生的基础知识，是怀孕和优生的必要环节。了解优生的知识和影响优生的一些基本因素，如遗传、环境、生活方式、性生活、营养、疾病、药物等，能帮助夫妻双方准备期就有意识避开不利的因素，顺利搭乘上“幸孕”的列车。





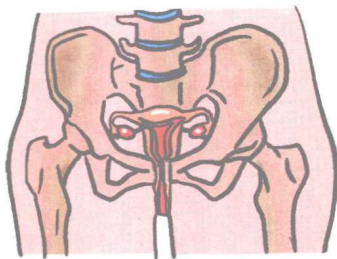
孕育宝宝的过程

1 了解我们的身体

女性的生理基础

女性的生殖系统

女性生殖系统的内生殖器，均位于腹部的下1/3。卵巢储存和释放卵细胞，然后卵细胞通过输卵管到达子宫。阴道是连接子宫与体外的通道。生殖器官外露的部分统称为外阴，由对性刺激敏感的阴蒂以及阴唇所组成。阴唇是包绕阴蒂以及覆盖在阴道口和尿道口的皮肤褶皱，能够起到保护的作用。



子宫的位置

Q 我并没有怀孕，但6个月没有来月经，这是为什么？

A 如果6个月没有来月经，就可以称之为闭经了，这表明卵巢已停止排卵，体内的激素水平比较紊乱。如果发生了这种情况，就必须去看医生。但实际上，你可以在月经周期发生改变或者出现延迟就向医生咨询。

闭经可以由很多因素引起：激素异常，包括垂体、甲状腺或肾上腺；卵巢因素，如过早绝经；过度的体重下降或者体重指数过大；饮食失调；过度运动等。

当出现闭经的情况，就需要向医生咨询，进行治疗，同时通过改变一些生活方式和饮食习惯来调节。